

## اتوبیوگرافی

«اتوبیوگرافی» داستان زندگی نیست: باز خلق کردن و یا کشف زندگی یک شخص است. شما به خودتان کمک میکنید که یک شناخت روشنتر از اینکه شما کی هستید و چگونه رسیدید به جایی که هستید پیدا کنید. به شما کمک میکند که پرونده موضوعات زندگی‌تان را ببینید. در نوشتن تجربیاتتان شما خودتان را کشف میکنید و در نوشتن، شما الگو هائی را که بنظر میآید زندگی کرده اید خلق میکنید. اغلب، البته، اتوبیوگرافی صرفاً یک کلکسیون از داستانهای کوتاه، گیرا و خنده دار است: ولی اگر با ذکاوت نوشته شده باشد، یک آشکار سازی است، برای خواننده و خود نویسنده، از بینش و پنداشت زندگی که او تجربه کرده. بطور ساده اتوبیوگرافی یک برآورد یا صورت حساب است از زندگی نویسنده. این صفحه به شما کمک میکند که کلکسیونی از شرح های مختصر و داستان های کوتاه متنوع و رنگارنگ از وجودتان بصورت متین و یک دست روایت کنید که بیانگر داستان بزرگتر زندگی شما باشد

### برای چی یک اتوبیوگرافی بنویسیم؟

- که یک پیغام برای نسل های بعد از خود بجای بگذارید
- که میراث خود را به نسل بعد انتقال دهید
- که یک دوره زمانی یا اپیسود از زندگی بسته شود
- که تجربیات خود را فرآیند و یا پروسس کنید
- که تاریخ خانواده اتان را حفظ کنید
- اینکه چی و کی هستی را به اشتراک بگذارید
- آئینه است که جلوی خود میگذارید برای شناخت بهتر خود

نوشتن اتوبیوگرافی از چهار صد سال قبل از میلاد مسیح نوشته شده وقتی که سنت اگوستین اتوبیوگرافی خود را نوشت. یک اتوبیوگرافی اطلاعاتی است راجع به زندگی خود آدم نوشته شده بوسیله خود آن شخص. در آن، اینکه زندگی آن شخص درباره چی بود گفته میشود. وقتی اتوبیوگرافی خود را مینویسید تا آنجا که ممکن است فاکت های جالب را برای توضیح هرچه بیشتر از خودتان استفاده کنید با همه این ها، اگر شما یک نویسنده نیستید چنین کاری بیش از

اندازه سخت بنظر می‌آید. در اینجا چند پیشنهاد ارائه میشود. با نوشتن یک فهرست شروع کنید

- لیستی از افراد خانواده، دوست پسر/دوست دختر، محل‌هایی که در طی سالها در آنجا سکونت کرده‌اید، حیوانات خانگی که داشته‌اید، مدارسی که در آنها درس خوانده‌اید و چیزهای مشابه

- در حین نوشتن دسته بندی ایجاد کنید: روزهای دبستان: زندگی سربازی: کالج: سفرهای تفریحی خانوادگی: مریضی‌ها. چیزهای دیگر هم در حین نوشتن به فکرتان خطور خواهد کرد

- زیر هر دسته بندی یکی دو کلمه برای شناسایی کردن اتفاقاتی که شما میخواهید بیادتان بماند اضافه کنید

- در قدم بعدی، هریک از فهرست-زندگی‌ها را خلاصه کنید به ۱۰ اتفاق اصلی (هسته مرکزی) که مهمترین یا بیادآورترین اتفاق بود برای نشان دادن آن دسته بندی. درباره هریک از هسته‌های مرکزی بنویسید. با یک پیش نویس شروع کنید که در آن شما بسادگی تمرکز میکنید در گرفتن تمام اطلاعات بر روی کاغذ

- بعدش برگردید به اول نوشته‌ها و ریزه کاری‌های آنها را پالایش بدهید، دستور زبان و لحن نوشته. اگر به مهارت نوشتاریتان اطمینان ندارید برای ویراستاری ممکن است از کسی کمک بگیرید. اما یادتان باشد که، در اتوبیوگرافی، مهم است که روایت آخر شما «صدای خودتان» را حفظ کنید

در نوشته اتان شخصیت شما میبایست بصورت برجسته نشان داده شود

### سبک نوشتاری

- یک سبکی که میتوان استفاده شود «داستان وار» است که در آن شما یک شرح به سبک طولی یا در یک مسیر طولی از وقایع میدهید بدون آنکه اشاره چندانی به عواطف نهانی یا مود خودتان بکنید

- بعدش، نوشتن تشریحی هست، که مناسب است برای آنگاه که میخواهید یک تصویر از چیزی و یا کسی به خواننده خود بدهید، به دلیل زیبایی آن، زشتی آن، یا بسادگی برای اینکه خیلی متفاوت است از آنچه‌یکه خواننده ممکن است بداند

- یک نوع نوشتار عاطفی هم هست، آنگاه که شما یک احساس

قوی دارید در مورد موضوعی و میخواهید که در خواننده عکس العمل برانگیزید

– سبک نوشتاری مهیج سبکی است که با جملات کوتاه و افعال قوی مشخص شده. این سبک نوشتاری برای اتفاقات مهیج استفاده میشود آنگاه که شما میخواهید خواننده اتان را با عجله جلو ببرید که خواننده کنجکاو شود که بعدا چه پیش میآید

وقتی همه آنچیزی که توانسته اید را انجام دادید شما آماده اید که اتوبیوگرافی را به پایان برسانید

تمام تیکه هائی را که نوشته اید را به نوعی مناسب سازمان داده و تنظیم کنید. آنرا در کامپیوتر تایپ کنید با حروف نسبتا درشت و فاصله فراخ بین خطوط. اینجا ضمنا فرصتی است برای آنکه اگر مایل باشید از کمک یک ویراستار استفاده کنید. شما حتی میتوانید صفحه جلد روی نوشته هایتان را همراه با عکس خودتان و تیتراصلی طراحی کنید

### مهمترین چیز این است که شروع کنید

وقتی اتوبیوگرافی را مینویسید، در مورد چهار چیز مهم تمرکز کنید

۱ – شما در زندگی کی هستید - شخصیت خود را چگونه توصیف میکنید

۲ – زندگی چه معنی برای شما دارد

۳ – چه وقایع مهم و یا مسائل خطیر در زندگی شما تاثیر عمده داشته

۴ – چشم انداز زندگی شما چیست

اولین چیزی که برای نوشتن یک اتوبیوگرافی انجام میدهید این است که با مقدار زیادی فاکت در مورد زندگیتان شروع کنید. برای نمونه

– چه تاریخی و در کجا بدنیا آمدید

– کجا (کدام شهر و استان) زندگی میکنید

– کجا کار میکنید و یا به مدرسه میروید و باکی زندگی میکنید

### در زندگی شما کی هستید؟

بهترین راه شروع یک اتوبیوگرافی این است که اسمتان را بنویسید.

در این پاراگراف شما معمولا توضیح می‌دهید که چه نوع آدمی هستید، تشریح کنید که فکر میکنید شخصیت شما چیست. فاکت ها در مورد خودتان را بنویسید. مثلا،

- آیا با خانواده اتان هماهنگ هستید و چگونه با آنها تعامل میکنید؟
- از چه چیزی از مدرسه یا محل کارتان بدتان می‌آید و یا خوشتان می‌آید
- چرا تصمیم گرفتید که کالج بروید یا شغلی که دارید را انتخاب کنید؟

### زندگی برای شما چه معنی دارد؟

این پاراگراف دوم است. در اینجا شما باید بگوئید زندگی را چگونه میبینید زندگی برای شما چه معنی دارد آیا شما آدم خوشحالی هستید یا غمگین؟

- تعداد زیادی دوستان دارید یا فقط یک چند نفری؟
- چگونه مدرسه و یا شغلتان را میگذرانید
- آیا شخص مهمی در زندگیتان دارید مانند دوست ویژه، رفیق صمیمی؟
- چه کسی در زندگی راهنمای شما بوده؟
- چه اتفاقات یا مسایل طرز دیدتان را به زندگی تحت تاثیر قرار داده؟
- چه چیزی بیشترین تاثیر را روی شما داشته؟
- چگونه بر مسائل بخصوص زندگی غلبه کرده اید؟

### آینده را چگونه میبینی؟

در این پاراگراف باید توضیح بدهید که آینده را چگونه میبینید. یک سال بخصوص را انتخاب کنید و توضیح بدهید از نقطه نظر شما چگونه خواهد بود. کجا خواهید بود؟ چگونه زندگی خواهید کرد؟ در آینده چه کاری خواهید کرد و یا نقشه انجام آنرا دارید؟

### نتیجه گیری

این پاراگراف آخر خواهد بود و مهم هم است. در این پاراگراف سعی میکنید که با استفاده از چند کلمه و عبارت تمام اتوبیوگرافی اتان را جمع بندی کنید